



がんを防ぐための新12か条

がんを防ぐためには、正しい知識を身につけて毎日の生活をチェックし、必要があれば改善していくことが重要です。健康づくり講座の林田先生の講演でも登場した「がんを防ぐための新12か条」を紹介しますので、一緒に学んでいきましょう！

※この12か条は、公益財団法人がん研究振興財団が公開しているものです。 <http://www.fpcr.or.jp/index.html>

1 たばこは吸わない



2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

- ・たばこを吸っている人は禁煙する。
- ・吸わない人も、他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

たばこは、肺がんだけでなく胃がん・膵臓がん・子宮頸がんなど多くのがんのリスクを上昇させます。また、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」も、健康に悪影響を与えてしまいます。

3 お酒はほどほどに

- ・お酒を飲む場合は、ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合など、量を決めておく。

飲酒は悪いことばかりとは言いきれませんが、量が増えると食道がん・肝臓がん・大腸がんなどのリスクを上げてしまいます。節度のある飲酒を心がけましょう。

4 バランスのとれた食生活を

5 塩辛い食品は控えめに

6 野菜や果物は不足にならないように

- ・主食、主菜、副菜を揃え、野菜や果物も入ったバランスのよい食事をとる。
- ・塩分の摂取量は1日あたり男性8g未満、女性7g未満に抑える。
- ・飲食物は熱い状態でとらない。

食事に気をつけることは、健康な毎日を送るためにはとても重要です。特に、塩分量を抑えると日本人で最も多い胃がんの予防につながりますし、高血圧を防ぐことで循環器疾患のリスクも減少します。また、熱いまま飲食物を飲み込むと、食道の炎症やがんを引き起こす可能性がありますので注意しましょう。

7 適度に運動

- ・歩くのと同程度の運動(家事など含む)は1日60分、汗をかく程度の運動は週に60分行うよう心がける。

定期的な運動は、がんだけではなく心疾患や糖尿病のリスクも下げます。健康に長生きするためには十分な量の身体活動が鍵になりますので、ぜひ運動してください。

8 適切な体重維持

- ・正常な範囲におさまるよう、体重をコントロールする。

肥満とがんとの関連は、日本人においてはそれほど強くありません。しかし、他の病気を防ぐためにも肥満気味の方はやせるようにしましょう。また、やせによる栄養不足は免疫力を弱め、感染症を引き起こしたり脳出血を起こしやすくなる可能性があります。中高年期の場合、男性でBMI21~27、女性でBMI21~25におさまるようにしましょう。



$$BMI = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{\text{身長}[\text{m}]^2}$$

9 ウイルスや細菌の感染予防と治療

- ・医療機関や保健所で、肝炎ウイルスの検査を受ける。
- ・機会があればピロリ菌の感染検査も受ける。

肝臓がんや胃がんのリスクを下げるためにも、各種検査は積極的に受けるようにしましょう。

10 定期的ながん検診を

11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を

- ・年1回、または2年に1回のがん検診を心がける。
- ・急にやせる、貧血、咳が続く、食欲がないなどの症状があったらすぐに受診する。

がん予防には定期的な検診が何より効果的です。また、身に覚えのない症状がある場合は、自分で判断せずにすぐに受診しましょう。

12 正しいがん情報でがんを知ることから

- ・科学的根拠に基づくがん情報を得て、予防法を身につけるのが重要

がんに関する情報は、テレビ・雑誌・インターネットなどあらゆるところにあふれています。しかし、中には不正確な情報も紛れています。医師や各種公的機関から正しい情報を得て、自分自身でがんを予防しましょう。

9月29日(金) 第5回

健康づくり講座

を開催いたします！

今回の健康づくり講座の開催について、次のように決定いたしました。ぜひご参加ください！

【日 時】平成29年9月29日(金) 14:30~16:30
 【場 所】吉祥寺 東急REIホテル
 【テ ー マ】笑い与健康
 【講 師】夏川立也氏(コミュニケーション・プロデューサー)

吉本興業所属の芸能人として活躍後、「笑い」の働きかけを通じたコミュニケーションを伝える講師として、全国で多数の講演・研修会を実施されています。

5月26日(金) 第4回 健康づくり講座 を開催しました。

2017年5月26日(金)、(一財)労働衛生協会は地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第4回 健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、協会特別顧問の林田先生に「科学的根拠に基づくがん予防」と題する講演を行っていただきました。がん予防についてのわかりやすい解説やたくさんの質疑応答を交え、たっぷりとお話しいただきました。また、大豆粉を使ったスイーツを楽しみながら、ワークショップとして会場参加による健康習慣についてのクイズを実施し、当協会の川崎管理栄養士が解説を行いました。

多くの参加者からご好評の声を頂戴したことで、地域住民の皆様の健康の一助となったのではと感じております。



開催概要

【日 時】2017年5月26日(金) 14:00~15:50
 【場 所】吉祥寺 東急REIホテル
 【司 会】深水みゆき氏(フリー、劇団四季出身)
 【対 象 者】杉並区民を中心に地域住民の皆様
 【プログラム】1) 講演 「科学的根拠に基づくがんの予防」
 [講師] 順天堂大学医学部総合診療科 客員教授 (一財)労働衛生協会 特別顧問 林田康男 先生
 2) ワークショップ 「がん予防につながる健康習慣」
 [解説] (一財)労働衛生協会 管理栄養士 川崎玲子
 3) お茶会 「大豆粉を使ったスイーツ&お茶」

開催風景



▲健康づくり講座全体風景



▲小川理事長の挨拶



▲林田先生による講演



▲川崎管理栄養士による解説



▲司会進行の深水みゆき氏



▲大豆粉を使ったスイーツ

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。